どこでもエクササイズ フミッパー

取 扱 説 明 書

●効果には個人差があります。

本製品は、踏み台昇降運動器具です。昇り降りを繰り返すだけなので、誰でも簡単。
天候を気にせず、お家で簡単に運動できます。

使用方法

エクササイズ編

ご使用の目安 **1日5分(目安)**

① まず踏み台に片方の足を乗せます。
② 次にもう片方の足を乗せ、両足で立ちます。
③ 最初に乗せた足を下ろします。
④ 最後にもう一方の足を下ろします。
⑤ ステップ①～④までを数回繰り返します。

※使用中や使用後、膝などに痛みを感じた場合は使用を中止してください。
※身体に対する負担が偏らないようにする為、最初に右足から開始した場合は、
2回目は左足から、3回目は右足からと、交互に行ってください。

【ワンポイントアドバイス】

ステップ①～④の一連の動作を1回として1分間に20～30回行い、これを1日5分間を目安に行ってください。踏み台昇降運動中に疲れを感じたら使用を中止してください。毎日継続することが大事です。

ストレッチ編

① まず踏み台に両足を乗せます。
② ゆっくりと息を吐きながら上半身を前におおじます。
③ 今度は、息をゆっくり鼻から吸いながら体を起こします。
④ 体を起こしたら、その状態で数回呼吸をしてください。
⑤ ①～④までを数回繰り返します。

※使用中や使用後、身体に痛みを感じた場合は使用を中止してください。

※横向きで使用してください。

使用上の注意（必ずお守りください）

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

誤った使い方をした時に生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠警告……「死亡や重症を負うおそれがある内容」です。

⚠注意……「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

❗…… 必ず守る内容です。

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

⚠警告

❗必ず守る

- 本来の目的以外では使用しないでください。用途以外で使用になられた場合、転倒やケガをするおそれがあります。
- 下記に該当する方は、必ず専門医・理学療法士と相談のうえ使用してください。
  - 病中、病後間もない方　・妊娠中の方　・発育途中の方　・骨粗しょう症の方　・足に持病のある方
  - ヘルニア等骨格に障害を持たれている方　・体が不自由な方　・身長が140cm以下の方
- 使用中や使用後、膝に痛みやしびれ、めまい、動悸など体に普段と異なる痛みや違和感・異常を感じた時は直ちに使用を中止してください。健康を害したり、けがをするおそれがあります。
- 高齢者の方は体力の低下が考えられるため、健康であっても専門医と相談のうえ使用してください。けがをするおそれがあります。
- お子様に使わせたり、本体の上やまわりで遊ばせないでください。
- お子様の手の届かない場所に保管してください。
- 平らで安定した滑りにくい場所で使用してください。滑りやすい場所では使用しないでください。
- 使用する前に本体がガタついていないこと、変形していないことを必ず確認してください。
- 転倒するおそれがありますので、かかとのある靴やスリッパ、すべりやすい靴下などは履かないでください。
- 転倒するおそれがありますので、本製品上のふちに立ったり、飛び跳ねたりしないでください。
- 転倒する危険のある方はお一人で使用せず、必ず介助者の補助の下で使用してください。
- 椅子やソファーなどの上では使用しないでください。転倒のおそれがあります。
- エクササイズをする前に、十分な準備運動(ストレッチなど)を行った上で使用してください。
- 1日の運動時間は約5分としてください。

⚠注意

❗必ず守る

- 淡い色のカーペットや敷物の上で使用する場合、色移りするおそれがありますので、その際は本製品の下にタオルを敷いて使用してください。
- フローリングや畳の上で使用する場合、滑り止めゴムで床が傷むおそれがありますので、カーペットもしくはタオルを敷いた上で使用してください。
- 塩化ビニール製の床材での使用はお控えください。滑り止めゴムの色が床に移る可能性がございます。
- 加齢により体力の衰えのある方、体力に自信のない方や初めてお使いの方は、ご自身で健康状態を確認しながら使用してください。
- 使い始めは、1分程度から使用していただき、体の様子を見ながら徐々に時間を延ばしてください。
- 長時間の使用は体に負担をかけすぎるおそれがあります。
- 適切な場所・方法で使用してください。健康を害したり、けがをするおそれがあります。

⚠商品を長くお使いいただくために

❗必ず守る

- シミや汚れなどは、柔らかい布で拭いてください。
  ※水分を含んだ雑巾、シンナー、ベンジン、ガソリンなどの溶剤、化学雑巾は使用しないでください。
- 屋外や浴室付近など湿気の多い場所・水滴がかかる場所で使用したり、保管しないでください。
- 直射日光が当たる場所やストーブの周囲など高温となる場所で使用したり、保管しないでください。
- 本製品はダンボールを使用しているため、濡れた足で乗らないようにしてください。
- 本製品は踏み込む際に音が出る場合がありますが、強度・安全性に問題はありません。

【製品サイズ】約幅34×奥行31.5×高さ15cm
【材　　質】本体:ダンボール/取っ手:ポリエチレン/滑り止め:エチレンプロピレンゴム
【耐 荷 重】150kg

日本製　0070-1640 H0725-1

Dream
発売元／株式会社 ドリーム
名古屋市東区徳川町403 HCCクオリアビル
URL／http://www.mydream.co.jp
お客様相談室
0120-559-553

内袋　外箱